
Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

Arnati Wulansari^{1*}, Helfi Rahmawati²

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKIK, Universitas Jambi

Jalan Letjen Soeprapto No 33, Telanaipura, 36122, Jambi, Indonesia

²Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim.

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: arnatiwulansari@rocketmail.com

Abstract

Currently, health programs have not touched on the Islamic boarding school education segment. Most of the activities in Islamic boarding schools involve studying and the activities are regularly scheduled. One of the Islamic boarding schools is the As'ad Islamic Boarding School, where this boarding school is one of the oldest Islamic boarding schools and the number of students per year is quite large. This activity aims to provide education about balanced nutrition for teenagers. The activity was attended by 28 audience members who were young women. Activities will be carried out from September 2023 to January 2024 at the As'ad Islamic Boarding School, Jambi City. This activity was carried out using the discussion method. The results of community service showed that as many as 21% of the audience had good knowledge in the pretest. The posttest results increased with the good knowledge category amounting to 79%. In the discussion session, many questions were asked related to balanced nutrition and most of them also shared their experiences regarding balanced nutrition. It can be concluded that after carrying out this activity, the audience can understand about balanced nutrition.

Keywords: *adolescent girls, balanced nutrition, boarding school, education*

Abstrak

Saat ini program kesehatan belum banyak menyentuh pada segmen pendidikan pesantren. Sebagian besar kegiatan di pesantren adalah melakukan belajar dan kegiatannya terjadwal rutin. Salah satu pondok pesantren tersebut adalah Pondok Pesantren As'ad dimana pondok ini merupakan salah satu pondok pesantren tertua dan jumlah santrinya pertahunnya cukup banyak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang bagi remaja. Kegiatan diikuti oleh 28 orang audiens yang merupakan remaja putri. Kegiatan dilaksanakan bulan September 2023 sampai Januari tahun 2024 di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Kegiatan ini dilakukan dengan metode diskusi. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebanyak 21% audiens memiliki pengetahuan dengan kategori baik pada pretest. Hasil posttest mengalami kenaikan dengan kategori pengetahuan baik sebesar 79%. Pada sesi diskusi banyak pertanyaan yang disampaikan terkait dengan gizi seimbang dan sebagian besar juga menyampaikan pengalamannya terkait gizi seimbang. Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan kegiatan ini, audiens dapat memahami mengenai gizi seimbang.

Kata Kunci: edukasi, gizi seimbang, pesantren, remaja putri

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi saat ini cukup banyak terjadi pada usia balita berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 dan Survei Status Gizi Indonesia 2022¹. Berdasarkan indikator terbaru yang sudah ditetapkan UNICEF tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi cukup tinggi untuk masalah gizi, salah satunya stunting². Situasi ini menyebabkan Negara Indonesia harus dapat menanggulangi masalah stunting sedini mungkin³. Untuk dapat memutus mata rantai masalah gizi balita, harus dimulai pada remaja. Hal ini dikarenakan remaja sebagai generasi penerus bangsa yang nantinya akan melahirkan generasi penerus selanjutnya

Penyebab tidak langsung terjadinya masalah gizi pada bagan permasalahan gizi yang dikeluarkan oleh UNICEF adalah pola asuh makan yang diberikan oleh orang tua dan atau pengasuh utama yang menyediakan makanan sehari-hari⁴. Namun seiring bertambahnya usia, anak memiliki makanan yang digemari tanpa memperhatikan jenis makanan. Makanan yang digemari terutama makanan yang banyak mengandung gula dan warna yang cukup terang sehingga menarik perhatian. Hal ini yang membuat sulitnya memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh, sehingga status gizi yang optimal sulit untuk terpenuhi. Oleh karena itu perlu adanya perubahan pengetahuan menjadi praktik baik yang dapat membantu menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi guna mencapai status gizi optimal. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan pada seluruh kelompok umur. Gizi tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular⁵.

Gizi seimbang menjadi panduan untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi dan memiliki susunan berbagai jenis makanan yang harus dipenuhi perharinya. Gizi seimbang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh setiap individu, diiringi dengan melakukan aktivitas fisik, keanekaragaman makanan, kebersihan, dan pengontrolan berat badan. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang sangat penting untuk mendukung perkembangan fisiologis agar fungsi dalam tubuh dapat berjalan baik serta membantu proses belajar anak⁶.

Remaja banyak menghabiskan waktu lebih dari 8 jam sehari di sekolah dan lebih banyak bersosialisasi dengan teman sebaya⁷. Hal ini juga berlaku bagi remaja yang tinggal di asrama dan pondok pesantren. Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan keagamaan Islam berbasis masyarakat. Pondok pesantren juga merupakan satuan pendidikan sebagai wadah penyelenggara pendidikan. Kegiatan yang cukup padat dalam mendalami Agama Islam di Pondok pesantren juga menjadi hal yang harus diperhatikan⁸. Kegiatan yang padat membuat santri hanya mengandalkan makanan dengan waktu dan porsi yang disediakan oleh pihak penyelenggaraan makanan pondok pesantren. Hal ini berkaitan dengan asupan yang selanjutnya dapat mempengaruhi status gizi⁹.

Pondok Pesantren As'ad memiliki kegiatan penyelenggaraan makanan tersendiri untuk setiap tingkat pendidikan. Namun untuk penyediaannya hanya terbatas pada menu makan siang dan makan malam. Pada kurikulum sekolah, mata pelajaran yang berkaitan dengan gizi adalah biologi dan pendidikan jasmani. Namun tidak seluruh topik berkaitan dengan gizi. Remaja perlu diberikan bekal pengetahuan terkait gizi sehingga mengetahui bahwa makanan berkaitan dengan gizi dan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup sehat sejak muda dapat memperbaiki kualitas kesehatan pada masa dewasa sehingga tidak mengalami masalah gizi di masa mendatang. Salah satu edukasi yang diberikan kepada remaja adalah mengenai isi piringku. Hal ini diyakini agar remaja dapat tetap memperhatikan asupan porsi makan supaya kebutuhan gizi dapat tetap terpenuhi dan tidak menimbulkan masalah kesehatan dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan di Pondok Pesantren. Pemahaman akan pentingnya pemenuhan gizi masih kurang pada santri. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan bahwa santri siswa tidak mengetahui tentang gizi

seimbang, sebanyak 8 dari 10 masih berpegang teguh pada empat sehat lima sempurna, dan santri mengatakan tidak mengetahui mengenai isi piringku. Adanya edukasi ini akan membantu remaja untuk mencegah masalah gizi agar tumbuh menjadi generasi yang sehat dan berprestasi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah diskusi dan penyampaian materi terkait gizi seimbang. Peserta pada kegiatan ini adalah remaja putri yang menjalankan kegiatan full time di Pondok. Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 28 orang. Berikut ini rincian kegiatan ini :

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan	Materi	Sasaran
Persiapan		
Pertemuan dengan ketua yayasan, pengurus dan tim dosen	1) Persamaan persepsi terkait tujuan dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan 2) Identifikasi masalah mitra 3) Obeservasi dan wawancara remaja 4) Bersama tim dan mitra melaksanakan kegiatan	Kepala yayasan, pengurus, dan tim
Pelaksanaan kegiatan	Pre- test Diskusi terkait masalah dan konsep gizi seimbang Post test	Remaja Putri
Edukasi	Pre test Penyampaian materi terkait gizi seimbang Posttest	Remaja Putri
Edukasi	Pre test Penyampaian materi terkait contoh makanan gizi seimbang Post test	Remaja Putri
Evaluasi	Monev terkait persiapan hingga pelaksanaan kegiatan dan dilanjutkan dengan pemahaman remaja terkait gizi seimbang	Remaja Putri dan kepala yayasan, pengurus, dan penanggung jawab poskestren

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di ruang kelas VII E dan diikuti oleh 28 orang santri. Sebanyak 28 orang santri ini merupakan santri yang mengikuti kegiatan salafiyah sehingga mereka menetap di Pondok Pesantren dalam masa periode pembelajaran. Kegiatan ini melibatkan dua orang tim dosen dan 2 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi. Kegiatan diawali dengan pengenalan baik pemateri maupun audiens. Kegiatan selanjutnya adalah penjelasan pretest oleh tim dan untuk kemudian dilakukan pengisian pre-test oleh audiens. Pengisian pretest dilakukan secara tertib dan audiens cukup memahami bagaimana cara pengisian pre-test yang disesuaikan dengan pengetahuan audiens saat itu. Selanjutnya audiens duduk secara berkelompok dalam satu meja dan kemudian membuat forum diskusi. Kemudian pemateri memulai materi terkait gizi seimbang yang disampaikan bertahap dengan metode diskusi. Disela-sela diskusi, audiens diminta untuk dapat

menyampaikan pengalaman, pendapat, dan pertanyaan terkait dengan gizi seimbang. Audiens sangat aktif dan antusias dalam menyampaikan pendapat dan pertanyaan yang diberikan.

Materi yang disampaikan adalah terkait dengan gizi seimbang dimana semua audiens masih mengenal dengan jelas terkait empat sehat lima sempurna yang saat ini telah disempurkan menjadi gizi seimbang. Selanjutnya disampaikan pula definisi gizi seimbang dan implementasi gizi seimbang bagi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi tersebut digambarkan melalui isi piringku untuk porsi dalam satu kali makan. Pada isi piringku dijelaskan terkait dengan dengan porsi makanan pokok, sayur, buah, lauk, dan air minum serta membatasi gula, garam, dan minyak. Selain itu juga disampaikan terkait dengan pola hidup bersih dan sehat dimana diperlukan cuci tangan sebelum makan.

Antusiasme audiens cukup baik dengan memberikan pertanyaan dan pengalaman menarik terkait mitos-mitos yang menurut mereka benar. Namun setelah memahami paparan materi yang diberikan, maka terlihat pemahaman mereka terkait dengan pentingnya pencegahan dan penanggulangan masalah gizi pada masa remaja ini. Dengan demikian melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan wawasan audiens akan pentingnya pencegahan masalah gizi dengan mengubah pola makan menjadi gizi seimbang. Setelah dilakukan penyampaian materi dan diskusi, selanjutnya diberikan kesempatan bagi audiens untuk mengisi post-test. *Pre-test* dan *post-test* adalah metode yang digunakan untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dan setelah dilakukannya edukasi.

Rata-rata skor pada pretest adalah 56 poin dan meningkat sebanyak 15 poin pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa kategori pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan skor pengetahuan yang kurang sebanyak 56%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi dan wadah untuk berbagi pengalaman dapat meningkatkan pengetahuan audiens. sebagian besar hasil pre-test didominasi oleh kategori pengetahuan yang kurang. Hal ini juga tergambar bahwa dalam penyampaian dan diskusi mereka baru mengetahui terkait istilah gizi seimbang. Setelah diberikan materi dan diskusi terjadi peningkatan 100% skor post-test jika dibandingkan dengan skor pre-test. Namun untuk nilai skornya masih ada sebanyak 21% audiens yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Tabel 1. Kategori hasil pre dan post test (kognitif)

No.	Kategori	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1.	Kurang	22	79%	6	21%
2.	Baik	6	21%	22	79%
Jumlah		28	100	16	100

Peningkatan skor sebanyak 15 poin menjadi awal mula yang baik untuk dapat meningkatkan pengetahuan audiens terkait gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa kategori pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan skor pengetahuan yang kurang sebanyak 50%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi dan wadah untuk berbagi pengalaman dapat meningkatkan pengetahuan audiens.

Hasil kegiatan ini menunjukkan kurangnya pengetahuan audiens terkait dengan informasi Empat Sehat Lima Sempurna dan Isi Piringku. Hal ini menggambarkan bahwa masih diperlukannya sosialisasi terkait gizi seimbang di Pondok Pesantren. Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang pengetahuan gizi ialah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih¹⁰. Menurut penelitian dari Chairani *et al.* (2024), Malnutrisi yang dialami oleh siswa dan siswi perlu mendapatkan perhatian khusus. Dengan adanya pengetahuan yang memadai mengenai gizi seimbang dan porsi piringku dapat dipraktikkan pada kehidupan sehari-hari agar mereka dapat menerapkan pola hidup sehat¹¹. Hal ini penting bagi remaja dikarenakan pada masa ini terjadi perubahan drastis pada kognitif dan perilaku¹². Pada masa transisi ini, adanya globalisasi yang memengaruhi perubahan gaya hidup seperti makanan dengan tinggi kalori dan berkurangnya aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan risiko malnutrisi pada remaja. Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu kontribusi tingginya angka malnutrisi di Indonesia¹³¹⁴. Dengan adanya penguatan literasi seperti kegiatan pengabdian masyarakat ini, semakin dapat menjadi wadah pendidikan gizi sebagai upaya perbaikan gizi remaja. Pendidikan gizi ini harus terus menerus dapat dilakukan agar remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup sehingga terhindar dari penyimpangan konsumsi makanan. Selanjutnya akan dilakukan kegiatan lanjutan terkait dengan pemorsian isi piringku masing-masing audiens pada kegiatan di semester genap.



Gambar 1. Koordinasi dengan pengurus



Gambar 2. Pembagian kelompok



Gambar 3. Diskusi



Gambar 4. Tim pengabmas

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi ini diikuti oleh 28 orang remaja putri di pondok pesantren As'ad Kota Jambi. Berdasarkan hasil *pre test* yang dibandingkan dengan hasil *post test*, audiens telah memahami tentang pentingnya gizi seimbang. Audiens juga telah memahami terkait materi gizi seimbang, fungsi zat gizi, isi piringku, dan prinsip gizi seimbang. Diharapkan bagi remaja di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi mampu mengaplikasikan pengetahuan yang telah diberikan tentang gizi seimbang melalui isi piringku dan juga sangat diharapkan untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang sesuai isi piringku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Baiturrahim yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi hingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bisa berjalan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Paal Merah II beserta ahli gizi dan audience pada posyandu remaja Puskesmas Paal II Kota Jambi yang telah memberikan izin dan memberikan kontribusinya untuk kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. 1–7 (2023).
2. Unicef. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. 1–66 (2021).
3. Kemenkes Ri. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018 166 (2018).
4. Syabania, R., Yuniar, P. A. & Fahmi, I. Faktor-Faktor Prenatal Yang Mempengaruhi Stunting Pada Anak Usia 0-2 Tahun Di Wilayah Asia Tenggara : Literature Review Stunting Merupakan Masalah Kurang Gizi Kronis Yang Diukur Dengan Indikator Tb / U . 1 Seorang Tumbuh Kembang Manusia . 2 Stunting Berbe. J. Nutr. Coll. 11, 188–196 (2022).
5. Sary, Y. N. E. Pendidikan Kesehatan Tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh Terhadap Perubahan Status Gizi Remaja Putri. Syifa' Med. J. Kedokt. Dan Kesehat. 12, 11 (2021).
6. Almira, R., Melani, V., Angkasa, D. & Dewanti, L. P. Pengaruh Media Nutrition Bingo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Serta Keanekaragaman Pangan Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Jakarta Timur. J. Nutr. Coll. 11, 310–321 (2022).
7. Palupi, I. R., Sadida, H. D., Kesehatan, G., Gadjah, U. & Yogyakarta, M. Edukasi Pengolahan Makanan Sehat Seimbang Kepada Pengelola Penyelenggaraan Makanan Sekolah Di Taman Kanak-Kanak. 6717, 527–534 (2023).
8. Astutik, R. P., Utami, N. W. A. & Suariyani, N. L. P. Penerimaan Remaja Putri Terhadap Makanan Di Pondok Pesantren Db Dan Bm Di Kabupaten Banyuwangi. J. Penelit. Dan Kaji. Ilm. Kesehat. 6, 21–30 (2020).
9. Fitriyani, L. I. Hubungan Jenis Kelamin, Rasa, Dan Penampilan Makanan Dengan Daya Terima Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory. (2016).
10. Khairunnisa, M., Nurcahyani, Y. D., Samsudin, M. & Martiyana, C. The Influence Of My Plate Campaign To Increase Local Fruit And Vegetable Consumption. Iop Conf. Ser. Earth Environ. Sci. 1024, (2022).
11. Chairani, A. Et Al. Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Dan Pengenalan Isi Piringku Pada Siswa Remaja Sma Islam. Segara J. Pengabdi. Kpd. Masy. 1, 60–64 (2024).
12. Yuniarti, H., Susanto, E. & Kemenkes Palembang, P. Improvement Of Balanced

- Nutritional Knowledge And Skills Through The Demonstration Of Isi Piringku In Basic School Children. *Jces (Journal Character Educ. Soc.* 4, 495–503 (2021).
13. Sutrio, S. & Yunianto, A. E. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Piring Makanku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *J. Gizi Prima (Prime Nutr. Journal)* 6, 1 (2021).
 14. Utari, D., Rohmani, N. & Prabasiwi, A. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dengan Metode Isi Piringku. *Pekodimas J. Pengabd. Kpd. Masy.* 2, 19–28 (2022).